赚钱，也赚到人生！

从我们出生那一刻起，我们已经赚到了生命

的最宝贵最大的财富智慧之钥

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 改造生命的元素 潜意识和想象力(1)
- 改造生命的元素 潜意识和想象力(2)
- 编写自己的人生剧本(1)
- 编写自己的人生剧本(2)
- 编写自己的人生剧本(3)
- 倾注热情，享受生命(1)
- 倾注热情，享受生命(2)
- 向日本竹子学习
- 有时候，自私一点是必要的(1)
- 有时候，自私一点是必要的(2)
- 相信自己(1)
- 相信自己(2)
- 相信自己(3)
- 机会出现时，你准备好钓竿了吗？(1)
- 机会出现时，你准备好钓竿了吗？(2)

改造生命的元素 潜意识和想象力(1)

当一个人失去想象力时，死不足惜。但一个充满想象力的人，死了就太可惜了。

摘录自《黑夜尽头的旅行》，塞林纳（Louis-FerdinandCeline）著

敬爱的隐形人老板：

我发现你已经好几天没在公司出现了。据说你得了重感冒。此刻躺在床上或沙发上的你，或许会因此有点时间能看信了吧！

延续我前几封信跟你谈的话题，我又想到一个很重要的问题：我们常常难以下定决心做改变，到底是为什么？从戒烟到辞去自己不喜欢的工作，为何总是那么难？我一直认为，如果想要让自己的生活更美好，光是倾听自我是不够的，还得做一些改变才行

根据我读过的心理学书籍，答案必须从潜意识里去寻找。潜意识这三个字，我相信你一定听过几百遍了，但是，你真的知道它是什么吗？又有什么作用呢？

让我来告诉你专业书籍上的说法。潜意识是你储藏思想、动力和恐惧的大仓库。它是你最坚定的一部分，总是维持高度的忠诚，执行着它认为是你希望它去做的事，总是尽其所能地满足你托运的东西，忠心耿耿，也毫不迟疑。总之，它的作用非常简单，完全是机械式的，就像计算机里的软件一样。

四岁前的童年时期被潜意识深信的事实，除非你刻意去重新检视，否则通常会跟着你一辈子的。这时候的你，因为年纪太小，根本无法判断讯息的正确性，更别提拒绝它或重新替它下定义了。

如果人家告诉你，你将会是个胜利者，而这个讯息也被你的潜意识接收了 于是，你就会一直为此事努力做准备。

如果人家告诉你，你将会是个失败者，而这个讯息也被你的潜意识接收了 于是，你会认为此事迟早会发生。

潜意识寻找了最直接的出路，直接响应这些已被接收的事实，虽然你现在的愿望可能正好相反。此外，潜意识是不眠不休的，白天忙着理解和解读，晚上则忙着在你梦里工作。

你的意识只有在你真正清醒、非常清醒时才会活动，所以，它的工作量比潜意识少多了。

由此可见，潜意识的作用比意识强大多了，纯粹是因为它持之以恒的毅力，以及不眠不休的工作。而且它还拥有大量的信息和知识，神奇得简直无法想象；你生活中所有的想法，都已经登录在它那里了，全部都在那里！

因此，如果我们真想改变生活，我们就必须重新检视并重新设定我们的潜意识，这样才能销毁那些妨碍我们实现梦想的思维。

在重新检视的过程中，转化讯息的最有效工具是想象力。

潜意识和想象力是忠诚而热情的爱侣。

想象力，我的想象力，是我决定要重新教育我的潜意识时的工具。如果深刻地去了解这个过程，那就意味着生命已经被改造了。

只有充满想象力的语言能够传达到潜意识里。因为，潜意识只要一听到强迫、命令、惩罚、专制等语言，必定毫不留情地关上大门。在这个重新教育、重新改造的过程中，潜意识决不接受“你必须”或“你应该”这些字眼出现。

它的语言温柔而和善，那是发自内心的纯真语言，只有很小的孩子才会有的童言童语。只有说着温柔纯真的语言，才有可能到达潜意识，然后进行改造工程。

如果能够把意识和潜意识结合起来的话，那么我将拥有难以想象的强大力量，两者相辅相成，能量无与伦比。

因此，我将和潜意识沟通，请它开始和我的意识接触，进行重新定义的过程。

这个重新定义的过程，需要的是坚持和耐心，因为你必须不断将新讯息向潜意识重复，直到这讯息已经深入到最底层，并且汰换掉旧

思维，这样才算大功告成。

我现在可以开始想象，自己的愿望要如何达成，因为我得传达讯息给潜意识，让它可以开始用不同的方式看待人生，而且要帮我紧抓住有助于实现愿望的所有机会。

所有具体呈现的创意，都已经预先在心灵和想象力的工厂里加工过了。这个过程像是在变魔术，其实，一旦你开始过新生活，创意自然会不断延伸，生命的空间也充满了无

改造生命的元素 潜意识和想象力(2)

限的可能性。

因为

所有人类梦想的实现，都是先经过想象力的洗礼。

一个人之所以产生改变的念头，乃因愿望和意识的结合，而最大的推动力是潜意识。

从以上两个句子，我们可以归纳出世上最强而有力的公式：

想象力×愿望=事实

“他们根本就不知道那是不可能的，但是他们做到了。”这个句子，充分表达了潜意识的威力。对潜意识和想象力而言，极限、藩篱、限制都是不存在的；万事万物都是能量，一切都是创意之源，因为它的基本原料只有一样，那就是我们的心灵。

所以，不管是我的蜕变，或任何其他人的转变，最大的关键就在于充满创意和想象力的生活。

正如我之前说过的，潜意识听不懂强迫式的语言，而这又让我想起了

大师说：

“生命中最美好的事物，

绝不可能靠蛮力取得：

你可以强迫一个人吃饭，

却不能强迫他觉得饥饿；

你可以强迫一个人就寝，

却不能强迫他睡着；

你可以强迫一个人听你说话，

却不能强迫他听你的话；

你可以强迫一个人鼓掌，

却不能强迫他感动；

你可以强迫一个人亲吻你，
却不能强迫他爱你；
你可以强迫一个人露出笑容，
却不能强迫他开怀大笑；
你可以强迫一个人恭维你，
却不能强迫他打心里崇拜你；
你可以强迫一个人向你泄密，
却不能强迫他信任你；
你可以强迫一个人服侍你，
却不能强迫他深爱你。
饥饿、睡着、听话、感动、爱、开怀大笑、崇拜、信任、深爱
这些都是不能用蛮力强迫的行为。
这些美妙的行为，都是来自潜意识。”
我们保持联络。希望每一次都能有更多觉悟。
亚历士

敢于冒险、敢于打破僵局、敢于尝试不同的方式、敢于用不同的观点看事情、敢于活出自己（当然，他们也尊重别人的生活）、敢于叛逆、敢于做自己想做的事、敢于玩乐却不伤害任何人，对于这些人而言，若说他们是“无意识”，那等于是侮辱了他们，因为，经常和真我沟通的他们，意识可能是最清楚的呢！

编写自己的人生剧本(1)

读者朋友们:

你的未来取决于很多事情，但最重要的因素还是在你。

它取决于你的改变，以及你周遭的环境。

它取决于你化被动为主动的能力和意志力。

最重要的是，它取决于你找出自己人生的方向并勇于改变或放弃的决心。

因为，若要获得真正的自由，我们必须能够舍弃原来的旧习性，如此才能找到自己的潜力。

但是，如何才能早早就看出自己的潜力何在?

为了回答这个问题，我们必须聊聊电影、角色，特别是剧本

我相信你一定看过电影，而且你一定会挑好电影看，在结束的那一刻，你会愣个几秒钟才会回神。如果电影剧情很感人，这时候的你甚至还泪水盈眶呢。如果剧情让你很愤怒，你的下巴这时候还紧绷着。如果那是一部歌颂英勇事迹的战争片，你会觉得你也能够征服世界 你还不知道，其实你已经不由自主地融入角色中，你已经把自己当成了戏中的角色，连带地也接收了戏中的喜怒哀乐，以及历险与灾难

艾瑞克·柏恩医师曾长期观察其心理治疗门诊的病患，他发现，这些人多半都照着他所谓的“人生剧本”过日子，“剧情”都是由别人先编好的，但他们觉得自己被迫必须演出，而演的可能也是别人的角色。

注意啊，他们说的是“被迫”呢！当一个人是照着剧本演出时，那就意味着他是照着另一个人笔下塑造的角色去演出。结果是，他如果想继续演出这个角色，就不能放弃这个剧本，因为，若要他放弃演出这个已经安排好的人生角色 他会受不了的。

一个人的人生剧本究竟是怎么编出来的?

一个孩子在童年时期建立了大纲，父母、爷爷奶奶、老师、兄姊们都会对他产生不同程度的影响力。在这个孩子成长的过程中，这个

剧本的内容也因各式各样的经验和事件而丰富。

幸运的是，人生剧本和电影剧本一样，即使定稿了，还是能做修改的。最重要的是，修改剧本时，新的编剧必须是你本人才行！你可以照自己的意思重写剧本，把你的愿望和理想人生都写进去！而且要用铅笔写，另外在一旁备妥橡皮擦，想做修改时，擦掉重写就行了。

但这可不是件容易的事，你必须有相当的自觉，时时观察自己，并熟知牵动剧中布偶的细线有哪些，而那个布偶，就是你所扮演的角色。

假如孩子在童年时期接受的是非常温柔的呵护，他的自尊因此得以健全发展，无论对自己或他人的价值都会很珍惜。换言之，你如果追溯自己的童年时期，好好回想人生剧本成形之初，仔细探究后来发展的剧情，你便会知道

你所谓的愿望，到底是你自己的，还是父母的?

你过的生活，是自己的选择，还是别人的安排?

你做的是自己喜欢的工作，还是“将就着做”?

你和伴侣之间的关系、你的性生活、信仰、政治立场、财富等等，真的是属于你自己的，还是爸妈给你的?

最重要的是，你必须弄清楚，自己究竟是否真的喜欢这一切?

现在，我邀请你和我一起分析我曾在第十二封信提到的“驱策者”。在这封信里，我也谈到了一个孩子因为不断接收“NO”的讯息，因此而影响了他的人生观。这些因素发展到后来，就可能变成了心理学家所谓的“命令”。

根据柏恩的说法，孩子日复一日接收的“命令”讯息（而且多半是动词形态），主要是来自父母或其他与他有强烈情感联系的师长等人。

柏恩和其他人生剧本的专家们，特别针对一系列基本“命令”下了不同定义：

一、“不许你这个样子、你不能这样过日子、没有你说话的余地”：这个显然是所有命令中最具杀伤力的了，因为它等于阻断了一个人所有可能的发展。发出这种命令的状况可能有以下这些：长时间把孩子或小婴儿丢着不管；孩子难过或处在危险中，却遭受嘲笑；老是用失望的眼神看着他，却从来不去摸他或安慰他 总之，他们就是忽视他、不认同他，根本不把他的存在放在眼里。这种命令不断重复的结果，也可能让孩子觉得人生是很

编写自己的人生剧本(2)

苦的，他将来得努力“赚钱维生”才行，人生就是来受苦受难的

二、“你不是原来的你、你不是你自己”：他们变成了另一个性别、不同的长相、更高的身材 这些孩子时时刻刻都在努力达成父母的期望，却完全违背了自己的本性。

三、“你办不到的”：这句话其实展现了父母本身对于成功、实现愿望等的庞大恐惧。

四、“你不知道啦”（另一个延伸的句子是“你不知道怎么做这件事”）：在这种情况下，父母其实是习惯性地嫌孩子的成就不如人，不但拿他们和其他孩子做比较，也和大人或父母自己相比。

五、“你别靠近”：会说这种话的父母，通常无法和孩子维持肢体接触，也没有能力安抚小孩。这种命令会导致孩子的孤立行为，使孩子缺乏归属感，在建立友谊和亲密关系上，将有极大障碍

六、“这不属于你”：很不幸地，这种情形常发生在那些拒绝与人交往的人身上。遭人拒绝或不被人接受时所产生的恐慌和痛苦，通常会藉由这样的方式做最强烈的反击。

七、“你还没长大呢”：这是父母过度保护小孩的典型表现，而孩子养成的依赖性甚至延续到成年以后，呈现出来的就是标准的彼得潘形象，在成人的外表下，装着一颗幼稚的心灵，在心理上始终拒绝长大：坚持享乐主义，行为极度幼稚，缺乏责任感，无法过自主的生活，甚至无法做决定或承诺任何事情。

八、“你已经不是小孩了”：和上一种状况完全相反，但两者是毫不相干的。在这种情形下，孩子被迫放弃童年应有的需求，突然间就成了大人，而且还常要顾虑到别人的需求：幼小的弟妹、生病的父母或家人，他都应该帮忙照顾 因为这句“你已经不是小孩了”，孩子活得不像个孩子。

九、“不行”（或是“不能这样做”）：会说这句话的人，通常是不敢行动的人。他们总是踌躇不前、摇摆不定，总觉得做什么都很冒险。这句命令的背后，隐藏着对于喜悦的恐惧。

十、“你的需求不重要”（或是“你不重要”）：可悲的是，这句命令已经越来越普遍了，尤其是那些无暇关爱孩子的父母，这句话经常会脱口而出。而对于父母常常不在身边的孩子而言，他们会把父母说的“我们不能陪你”，径自解读成“你不重要”。这么一来，他当然就不会在乎自己了。

十一、“你不值得”：当做父母的不把孩子当孩子，而是要求孩子变成上帝的化身时，就会说这样的话。这句命令的背后，其实是缺乏自信的父母对孩子苛求完美的表现。他们期望中的孩子，不是天才就是超人。

十二、“不要想那么多”：孩子纯真的问题，得到的响应通常不是嘲弄，就是直接被堵上这句命令。经常接收这句命令的孩子，免不了也会这样看他的父母，也就是说，他会觉得父母也是不用脑筋思考的人。他也会认为，拥有自己的想法，或在宗教、性等议题上和父母意见相左，是件很危险的事。

十三、“不要这么多愁善感”：在这种情况下，孩子会变得不敢表达情感，因为父母不准。

十四、“不准超越我”：或因对立，或因嫉妒，有些父母会不准孩子超越他们的成就。不幸的是，我们常见父母不知道如何消化第一次打球输给孩子的失败经验，或者是惊觉孩子的智识等级已经超越了他们 在这种时候，做父母的会恼羞成怒地放弃比赛，拒绝承认失败，甚至从此不再参与竞赛。

十五、“不准玩乐”：欢乐是被禁止的，因为享乐就是罪恶，因为玩乐被解读成了不幸的前奏曲。

谈到这里，我们不禁要问：这些命令会一直存在吗？难道不能移除吗？它们会妨碍我们健全的心理发展以及对生活的敏锐和直觉吗？

难道人生剧本就这样被写死了吗？值得庆幸的是，以上这几个问题的答案都是“不”！

我们逆向思考，每一句命令都可以反过来看，把“不准”都变成“可以”：

一、“你可以这样、你可以这样过日子、你有生存的价值。”

二、“你可以是原来的你、你可以是你自己。”

三、“你可

编写自己的人生剧本(3)

以办到的。”

四、“你可以知道的。”

五、“你可以靠近。”

六、“这是属于你的。”

七、“你已经长大了。”

八、“你可以是个孩子。”

九、“可以。”

十、“你的需求很重要。”

十一、“你很值得。”

十二、“你可以多想想。”

十三、“你可以感情丰富。”

十四、“你可以超越我。”

十五、“你可以玩乐。”

获得各种允许，对于改变人生、个人发展以及修改人生剧本，都是非常基本的要素。一旦我们决定接受这些正面的肯定时，我们的待人接物和行为举止都会焕然一新的。

或许，一个人打从呱呱坠地开始，获得的第一个允许便是生活（比“赚钱维生”重要多了），接下来还会慢慢接收其他的允许，渐渐也能为自己的生命负责，因而兴起了改变人生的念头。

一旦我们有勇气认同自己也能够掌舵时，就可以驾着船航向自己想去的港湾。换言之，我们自己可以做选择。同时我们也要有勇气去设想：我们用来建构自己生命的各种思想、信念和价值，有时候可能会变成绊脚石。

这些信念是妨碍我们走向幸福人生的最大阻力，让独一无二的你误以为自己和别人没什么两样。

但是，毫无疑问的，你当然是独一无二的。如果你把定义人生的权利交给别人的话，那就实在太遗憾了。

只要你愿意，你可以为自己的剧本拟草稿。

（动手去找白纸、铅笔和橡皮擦吧！）

你的人生剧本，一定可以充满各种肯定的可能性。

只要你愿意，你一定可以发光发亮

“你的光芒将会永远如此炫目，因为你有这个条件 ”有一首歌是这么唱的。

但愿梦想都能成真！

梅洛（AnthonydeMello）说过的一则故事，非常适合为这封信做结语。

“有个男人在路上看到了一颗老鹰蛋，他把蛋带回家，然后把它放在后院的鸡窝里。雏鹰孵出来了，后来就混在鸡群中成长。

这只老鹰一辈子都和鸡群一起过了，它自认是一只鸡，所以也像鸡一样在地上扒土找虫吃，没事也爱扯着嗓子叫。它甚至也像鸡那样，拍着翅膀，然后飞个几米。总之，鸡不都是这样飞的吗?

许多年过去了，老鹰也老了。有一天，它在自己头顶上的蓝天中，看到一只漂亮的大鸟优雅地翱翔着，金黄色的翅膀久久才拍动一下。

老鹰惊讶地看着天空， 这是什么样的鸟啊? 它问身旁的老母鸡。那是老鹰，我们称之为鸟类之王呢。 老母鸡答道， 可是你别去想它啦，你跟我没什么两样的。

老鹰真的不去想这件事了。一直到死去那一刻，它依然觉得自己是鸡。”

我们也很有可能变成那只临死还自认是鸡的老鹰，因为没有几个人敢于展翅飞翔

正如我的阿根廷好友卡普多（AlfredoCaputo）所说的：“大家总是害怕摔落、撞击，然而，高处才是真正安全的地方，如果你有一双好

翅膀 而且渴望更上一层楼。”

或许恐惧偶尔会出现，但你不必担心，只要你走在自己的路上，达成目标的喜悦终能超越恐惧的。

所以 尽管展翅飞翔吧！

倾注热情，享受生命(1)

只有终其一生都在做自己讨厌的事的人才会想退休。我最大的梦想是活到九十岁还能像现在这样工作，一年拍一部电影，直到长长久久。

伍迪·艾伦

你的工作就是发掘工作的乐趣，然后全心投入。

泰戈尔

亲爱的朋友们：

丹麦哲学家齐克果曾经说过：“人们的沮丧通常是因为无法做自己，而一个人最深沉的失落则是选择成为和自己完全不同的人。”

当我们能够坦然接受自己，也决定表现原有的真面貌时，生命从此开始步上坦途。

千万不要以为，埋藏在我们心里的这个念头，只能让我们安于贫穷。

因为，这个部分的你，早已等候多时，它无怨无悔，就是希望能成为你生命中的领航员 你所有的自觉与良知，将会知足地航向同一个目标。

而且，这也是世上最具爆发力的能量。因为这股强大的能量，创意和能力终将具体呈现

那是如假包换的魔力！

然后

绝对不要再做让自己不快乐的事。

找出自己讨厌的事情，比发现自己喜欢的事物要简单多了。或许，你可以从这个部分下手。一旦弄清楚了自己喜欢或厌恶的事情之后，你要无畏无惧、毫无隐瞒地昭告天下：你人生的目标就是好好地过日子，倾注你所有的热情，尽情享受生命。这将是最真诚、最勇敢的表现。

当你把热情和你特有的天分相结合时，你不但能发挥长才，而且做起事来格外得心应手。据我观察，那些满怀热情、乐在工作的人，更能表现内在具有的能力，也就是他的天分。对这些人而言，工作成了将人类无穷无尽的内在能力具体呈现的方式。

《天地一沙鸥》的作者理查德德·巴赫曾经这样说过："越是我喜欢做的事，我就不会称它叫工作。"

工作就该像这样赋予它生命才是，它是"我喜欢"做的事，而非"我应该"去做的事，如此一来，你将从中获得不可思议的满足感和喜悦感，这和你所有的基本需求都获得了满足是一样的。

当一个人的基本需求都获得满足时，随之而来的就是喜悦。不仅如此，世间唯一实实在在的真正喜悦，只有当一个人的真实需求获得满足时才会产生。因此，这是让一个人发展长才，同时又能获得成长的最佳方式。

由此看来，工作应该是一种充满创意的自然表现。不要再把"赚钱维生"当成工作的目的。你应该让它成为表现个人优点的媒介，在工作中勇于创新。

另一种极端的类型是把工作当成责任，这种人总是活在患得患失的恐惧中，老是嫌自己努力不够，就怕自己的"竞争力"不够。我们常常看到的情况是，职业和热情成了各行其道的并行线

当一个人无法在自己内心深处进行发现之旅时，恐怕很难找到他能向人展现的优点。

你若不经常去倾听自己内心的热情，机会可能在你面前溜走，而你却浑然不知，或者你可能看到机会来了，但你抓不住，因为你依旧是被恐惧所宰制的奴隶，继续领着恐惧发给你的薪水，却白白失去了天天热情过生活的大好机会。

在人生交响乐中，每一个人都是独一无二的音符，一个人只有对生活满怀热情，自己的音符才会发出美妙乐音。这时候，你的生命由自己主导，不再被牵着鼻子走了。

若再论及更深刻的层面，工作应当是一个人真正的志向和热情的表现，同时也表现他的天分、他的态度以及他独特的个性。这一切，全都包含在由个人自己创作的人生剧本里。

倾全力去发掘自己的目标，然后拟定计划去达成，这绝对是值得你去投入的事。

生命可以给你的东西太多了。

现在就接受它热情的招呼吧！

亚历士

南非前总统曼德拉曾说：“如果你的人生可以更上一层楼，你却甘于屈就，那么，你永远不可能找到热情。”拜托，请不要在人生这场比赛中临阵脱逃，而且，不要就这样接受了计分板上的分数。这场比赛中，你会有支持者，但也有反对者。如果你输了这场，你等于连输两场；如果赢了，也算是连赢两场 甚至是接下来的每一场！因为，这场比赛不只是你的输赢而已

倾注热情，享受生命(2)

它的结果也将会影响其他人。

向日本竹子学习

读者朋友们：

要怎么收获，先那么栽。想要有收成，就必须给予时间，让作物成长、成熟，绝无快捷方式。持之以恒，要有耐心，我们已经多次谈到类似的议题了，现在，我再和你分享一个很有智慧的小故事，这是我的好友阿弗雷多·卡普托寄给我看的。这个故事彰显了呵护渴望和愿望的重要性，心中的想往也需要灌溉、施肥才会成长，最后开出满树灿烂的花朵。我希望你会和我第一次读它时一样喜悦。这个小故事的题目是“日本竹子”。故事是这样的：

“即使不是种田的农夫也知道，所有的好收成都需要的必备要件是优良的种子、适当的施肥以及持续灌溉。

此外，很重要的是，从事农作的人一旦撒下了种子，就应该耐心等它萌芽，绝对不能很不耐烦地对着土地里的种子大吼： 赶快长出来呀，混账东西！

栽种日本竹子更是奇特了，耐心不足的人是绝对种不成的。撒了种子之后，不但需常施肥，而且要勤灌溉。播种后，几个月都不见动静。不仅如此，其实入了土的种子整整7年都未萌芽。碰到这种情形，经验不足的农夫大概会以为自己播了坏种。然而，就在第7年，仅仅6个礼拜内，竹子不但长出来了，而且 短时间内就长到30米高！”

难道，竹子的成长只需要六个礼拜吗?

当然不是！事实上，它需要7年的成长时间，只是集中在最后6个礼拜茁壮、长高了。前面7年的成长显然是无形的，在这段期间内，竹子忙着向下扎根，这片密实的根网，足以支撑又高又壮的枝干！

在我们的日常生活中，许多人一旦遇到难题，就企图想找到快速的解决方式，功成名就也是越快越好，大家却忽略了：成功是自我成长的果实，想要收获这个甜美的果实，是需要时间和耐心的。

或许正因为这种急功近利的心态，许多耐心不足的人，常常在即将完成目标时却放弃了。想要获得成功，坚持是最好的方法。持续拼搏到最后，你将会享受甜美的果实。耐心不足的人，就是做不到这一点。

同样的，我们必须了解，我们经常处在自以为一事无成的状况，心里既焦急又沮丧。碰到这样的时刻，不妨想想日本竹子的成长过程。我们不能因为结果不如预期就双手一摊、放弃一切，真正重要的关键在于我们自己：我们会不断成长，渐渐成熟！

我们不能就这样轻易被征服。我们内在沉潜的力量正默默地成长着，一旦时机成熟，成功的梦想终会实现。

胜利是个长时间投入的过程。在这个过程中，我们必须在经验中学习，而且要懂得取舍。

在这个过程中，我们必须脱胎换骨，务必全心投入，当然还要有足够的耐心等候收成。

请接受我热情的拥抱吧！

亚历士

我个人相当敬重的好友贺黑·艾斯克里巴诺（JorgeEscribano）说过："真正的胜利者是把成功当情人，和失败交朋友。"各种失败的经验，必定有助于扎下更稳固的根基。

成功是自我成长的果实，想要收获这个甜美的果实，是需要时间和耐心的。

有时候，自私一点是必要的(1)

利己主义并不是为所欲为，而是希望人人都能活出自己。

王尔德

亲爱的老板：

我接下来要告诉你的事情，或许会让你不太愉快（尤其是如果你接受的教育是和我一样的话），但是，我还是要诚实地把心中的想法告诉你：在生命中的某些时刻，自私一点反而是好事。我就打算这么做。

更正确的说法是，我需要自私，因为利己主义是自我人格以及人生重新定义的关键要素。

当一个人重新自我定义、努力成为完整的自己时，确立自己和别人之间的相对位置，也是不可或缺的步骤。换个方式来说吧：就心理层面而言，你的位置会移动、改变或被替代，而为了保持你在人群中的能见度，别人或许也应该配合着适度移动或改变位置。

在你努力成为自己的过程中，身边可能会有些不了解你、不支持也不接受你做的改变，有些人甚至会认为你疯了。

因为，对他们而言，人生是不可能改变了，任何心灵治疗都无济于事，人生多么艰难啊，未来也一样，一个人怎么可能掌握自己人生的方向，这个世界向来都是如此运作，你这种人简直是痴人说梦 。这样的负面思想，就像是在水面下冲着你来的鱼雷，可想而知，他们紧跟着你，企图用他们主观的想法击败你：“不能这样做，你这样只会浪费时间而已，你被骗了！”或甚至要你“说出个道理来！”

碰到这种情况时，务必记得啊，有件事连上帝都做不好的：取悦所有的人。

在生命中的某些时刻，如果你移动了位置，坚持走向自我实现之路时（实现幸福、成功、富裕 各种你梦寐以求的希望），这时候，千万别在意旁人是否了解你。只要你了解自己就够了！

利己主义可以被定义为“对个人自己所投注的兴趣和关注”，而利己主义者意味着关爱自己、对自己有兴趣，这样的做法有什么不对吗？人在一生中，偶尔会有这种健康的利己主义，难道有这么糟糕吗？因为再也不想抬头只见两呎高的屋顶而决定自私一下，这样算是罪恶吗？

这种和贪婪、操弄或吝啬完全不同的利己主义，或许正是一个人重新定义自己的关键所在呢！因为人变得自我以后，就不再一天到晚担心：“人家会怎么说呢？他们会让我这么做吗？他们会接受我吗？他们会喜欢我吗？”

一个人唯有懂得适时采取健康的利己主义，他才能做到“爱别人就像爱自己一样”，因为你必须真正关爱自己、尊重自己、爱自己，才有能力真的去爱别人。

然后，利己主义终究会成为一个人表现自己、做自己、挑战自己的目标时必要的条件。唯有健康的利己主义，我们才得以重新定义人生，并减少别人的期许对我们造成的影响（还记得这些话吧：提起劲儿来、做个十全十美的人、再努力一点、快一点、坚强一点、小心点）。

可见有时候自私一点是件有益身心的事！你可以把足够的时间和精力，留给自己喜欢的人，例如你的孩子、你的伴侣、你的好朋友，以及对你有深刻感情的人，当然，就像所有的规则都有例外一样，这里也有：一旦涉及到孩子的时候，任何形式的自私自利都是不该存在的，因为孩子是我们对生命最重要的承诺！

为了孩子，我们偶尔鼓起勇气表现“健康的利己主义”是值得的，最直接的好处是我们可以陪着他们成长，或投注更多时间去教育他们。很可惜的是，对许多不思改进或迟迟不愿改变的人而言，孩子却成了最好的借口。最典型的说法是：“我得赚钱养孩子，所以我不能这么冒险。”另一个耳熟能详的句子是：“我这么拚命工作，就是希望孩子样样都不缺。”但很讽刺的是，对孩子而言，他们最需要的其实是父

母的关爱与陪伴啊。所以啦！如果真有什么事情值得我们自私一点的话，那一定是孩子的幸福。

有个好友曾经这样对我说道：“你如果照你现在所做的事情继续下去，你所获得的成就只会跟现在一样。你如果想要有不同以往的新收获，那么你得要有新作为才行。”我在此补充一项：“加上健康的

有时候，自私一点是必要的(2)

利己主义。”

请接受我热情的拥抱，欢迎你加入健康的利己主义者的行列！

亚历士

相信自己(1)

人类应该找出通往内心之路，彻底了解自己存在的意义。生而为人，不能就像垃圾一样消失在历史中就算了，而是应该了解自己的命运，坦然面对生命有限的事实 并拯救自己的灵魂。

节录自《行刑前的沉默片刻》，因惹·卡尔特斯着

亲爱的隐形人老板：

从我开始写信给你，几个礼拜一晃就这么过去了，虽然你一直和我保持距离，也不做任何响应，但我可以感受得出来，你在我身边时，内心是很激动的。这是我首度发现，事实上你对我所说的那些事很感兴趣，你也觉得很受用，所以，你其实很仔细在看我的信呢！

这让我更想继续写下去。

我曾经和你分享过，每个人都必须详细分析自己的生活现况、愿望、才华、目标以及他真正的热情所在。我也跟你提过，为了让这项自我分析更真实，我们应该克服所有障碍，例如潜意识中的恐惧就是。

谈到这里，倒让我想起了一件事：我们必须克服的最大障碍，其实是我们对自己的看法。而我在前几封信里也提过，我们的性格在童年时期开始打造，每个人出生时都是一张白纸，在纸上写字、作画的则是周遭的人：父母、兄弟姊妹、叔伯、师长 。

不久前，我读了一篇文章，让我印象非常深刻。那是德列佛森（T Dethlefsen）和达克（R Dahlke）在他们合着的《生命中的危机时刻》一书中，模拟一个四岁的孩子所写下的日记：

“星期四，早上八点十分：我把古龙水翻倒在地毯上，味道很好闻。妈咪很生气，不可以玩古龙水。

早上八点四十五分：我把打火机丢进咖啡里，被打了一顿。

早上九点：我去厨房。但是被赶了出来。不可以去厨房。

早上九点十五分：我去爹地工作的房间。又被赶了出来。不可以去爹地工作的房间。

早上九点半：我把柜子的钥匙拿下来玩。后来妈咪找不到钥匙，我也找不到。妈咪气得对我大吼大叫。

早上十点：我找到一只红色色笔。我拿笔在地毯上乱画。不可以。

早上十点二十分：我拿起毛线钩针，把它弄弯了。另外一支被我插在沙发上。不可以玩毛线钩针。

早上十一点：我该喝牛奶了。可是，我只想喝水！我用力大哭，结果被揍了。

早上十一点半：我把香烟折断了。里面有烟草。不可以碰奇怪的东西。

早上十一点四十五分：我跟在围墙下的蜈蚣后面。我还发现了胭脂虫。好好玩。可是我不可以玩虫。

中午十二点十五分：我吃了便便。味道很特别。可是我不可以吃便便。

中午十二点半：我把吃下去的色拉都吐出来。吞不下去嘛。可是，我不可以把东西吐出来。

下午一点十五分：午睡时间。我睡不着。我爬起来坐在床单上。好冷。不可以让自己觉得冷。

下午二点：我想了又想。我发现什么事都不可以做。既然这样，一个人活着要干嘛？”

根据李贝罗（L Ribeiro）博士表示，一群美国科学家曾经做了一项研究，主题是儿童一天内听到的话语。他们发现，一个孩子从出生到八岁为止，每天平均会听到三十五个“不”！很糟糕，对吧？或许，这些孩子不断听了许多“不行”和“不可以”之后，自然而然也会以为尝试、玩耍、冒险，甚至尽情生活，都是不被允许的。

我并不是说教孩子守规矩是不对的。只是，如果“不”这个字变成了如时钟的滴答声般的自然反应，完全不顾孩子身而为人应该体验世界的权利，如此下去，孩子们会渐渐失去敏锐度，无法与他人做情感交流，也没办法倾听、分享、冒险以及尝试新的经验。

除了一大堆“不”之外，在教育的过程中，还有更多其它不恰当的表达方式，虽然说话者常常是好意：“你很好”“你不好”“你好漂亮”“你好丑”“你像个小圆球”“你像个大衣橱”“你像个洋娃娃”“你长得像野兽”“你是个小公主”“你简直像废物”“你跟你爷爷一样”“你将是这个家里最优秀的律师”“你以后一定是个花花公子”“你以后一定没出息” 甚至是我们最常听到的那

相信自己(2)

句含糊抽象的赞美："你好特别！"（到底是哪里特别了？）

就某种程度而言，这些表达字句，等于也传达了我们是怎么样的人、未来应该做什么。此外，我们所接受的教育，要求的是从小就要遵从教诲，大大小小的规矩不知不觉中都深植在潜意识里了。（卡勒〔T Kahler〕和卡柏丝〔H Capers〕将这些规矩定义为"驱策者"）我们常听见的规矩大概是下面这些：

要让大家高兴。

做个完美的人。

做个坚强的人。

动作再快一点。

努力，再努力。

凡事要小心点。

以上这些句子，深刻地烙印在潜意识中，因而形成了每个人个性中的一部分。你如果仔细想想自己，然后再用心观察周遭其它人，你会很清楚地看出他们的表达方式；每个人都有一些惯用的规矩。

例如，有些人把"要让大家高兴"看得跟上帝一样伟大，终其一生都在取悦他人，甚至忘了自己的存在。这群人多半都在生活中用力吞噬各种事物，诸如大吃大喝、抽烟、盯着电视看垃圾节目、吸毒等等，这些都是为了减轻焦虑，因为他们时时刻刻都得努力做那个父母期望中的孩子，为了获得他人的接纳和喜爱，他们会付出一切代价。在这个"让大家高兴"的想法背后，隐藏着讨好所有人的妄想。

还有一些人则把"做个完美的人"看得特别重要，这些人经常很骄傲地宣示自己是"完美主义者"，还说自己为了追求完美而承受着莫大的压力。一切都在掌握之中，为此却付出了焦虑的代价。一个孩子如果天天活在"很好，但还要更好"的环境中，他恐怕会把这种情况解读

成“我永远都不够好”，终其一生都活在寻求完美的梦魇中，因为这毕竟是个不可能达成的任务。

谈到“做个坚强的人”，为了遵守这个训示，许多人长期压抑自己的情绪，掩饰心中的恐惧和悲伤，因而罹患了心肌梗塞等疾病。例如，一个孩子如果长期被灌输“男儿有泪不轻弹”的观念，或是更直接的说法：“人生本来就很艰难，你一定要坚强才行”，孩子的解读可能会变成：“我不应该有感情”，或甚至演绎成：“我的情感不能外露，我要坚强才行！”于是，他会一味地逃避或掩饰自己内心的情感。所以，具备这种特质的人对别人所表现的情感，恐怕都不是他心中真正的感受。

至于“动作再快一点”，没什么好多说了，因为定义已经够清楚了。脑袋里一旦有了这样的观念，做事就容易出错，决策也会太草率，时机未成熟就冲动行事，因为思虑欠周详，生活被搞得复杂又难解。在西方社会，事事都要求“动作要快”，连喝的汤都是速溶的。一切都要“飞也似的”（fast）！“动作再快一点”背后有个错误的观念，好像凡事就不够快就不够好似的。

“努力，再努力”则是文明社会的另一个弊病。遵守这项守则的人，潜意识里必定经常浮现这样的句子：“不劳而获的成就，不足称道。”他们总是把注意力放在无法达成的目标或无法执行的方法上，生活莫名其妙地变成一团糟。

最后是“凡事要小心点”，这显然是要大家别行动比较好，留在原地，既无危险，也不会有威胁。换个方式去解读所得到的答案是：“千万别去做 管它是什么事 因为那样很危险，一定会发生很可怕的事 ”因为这样的观念，一个人想去尝试新事物的念头终究不得而行。

总之，我们眼中的自己，就在这些“规矩大杂烩”中被定义而成，我们从小被灌输这些观念，至今已经在潜意识中生根了。

谈到这里，再想想那个老问题：“我是谁？”恐怕就不是那么容易回答了。有些人可能会说：“我跟我爷爷一样，动作又慢又笨拙。”但

他却不去思考，动作又慢又笨拙是没有遗传基因的啊！

因此，亲爱的老板，我们绝对有义务去分析自己，我们是否真的如别人所说的那样？我相信，我们一定比别人眼中的自己精采多了。

请接受我热情的拥抱！

亚历士

契诃夫曾说：“一个人应该活出他原

相信自己(3)

来的样子。”关于这一点，最好的例子莫过于丑小鸭的故事了。当这只黑色小鸭置身天鹅群里时，牠忘了自己是谁，但我认为错不在牠。突然间，它发现了这个错误，原来自己本来就应该长这样的，它不需要虚伪地成为天鹅的一份子 。解决了疑虑之后，顿时海阔天空，牠知道，只要认同自己，牠就能快乐地活出自己的人生！

然而在觉悟之前，丑小鸭一直活得很沮丧，总是被别的天鹅瞧不起，自尊一直被踩在脚底下 而一筹莫展的牠，始终也是一副受害者的形象；因为牠并不知道自己真正的身分。

就在一切真相大白之后，牠一反过去腼腆、害羞的个性，大胆地要求别人对牠的认同和尊重。当然牠也要学会认同和尊重天鹅才行，毕竟，天鹅确实是高贵而美丽的。

认同和尊重，这不也是大部分人应该学习的课题吗?

我们必须克服的最大障碍，

其实是我们对自己的看法。

机会出现时，你准备好钓竿了吗？(1)

成功者皆是起而行的行动派，他会寻找有利的情势，如果找不到，那就创造它。

萧伯纳

敬爱的恢复健康的老板：

我知道，事实上你并没有感冒。两个礼拜的时间不算短，因此，我忍不住想要查明真相。据我所知，你休了长假，原因是压力过大所造成的情绪低潮。由此看来，人们依旧觉得承认自己压力大、倦怠、虚弱是件很丢脸的事。他们宁愿编造各式各样的谎言去掩饰真相。看来社会压力仍旧相当强大，我看你也难逃这个巨大的魔掌。

这让我突然想到，说不定你也很需要我呢，就像我需要你一样。我一直在等你为我解答心中的不安，不过，就在一连串的扪心自问、自我探索之后，我细心观察自己周遭的环境，也观照了自己的内心世界，如今，我已经渐渐能用自己的方法自我解惑了。

我会继续和你分享这个寻找自我的过程，因为，我相信这样可以帮助我们两人过得更幸福，真正单纯的幸福。

在这个过程中，我发现自己的生命中一直充满机会。我已经不再恐惧，而且就如我之前写过的某一封信中所提的，我越来越深信，我的生命由我自己掌握，当然，机会也在我手中。

字典里是这样解释“机会”的：“天时、地利，各项条件均适宜。”我们当下都想拥有的这种天时地利，其实是可以由自己创造的。

亲爱的老板，如果你的生命中有些地方出了差错，而你也觉得应该有所调整或改变时，请你好好认真思考一番，你能继续这样过多久。在一个不适宜的环境中生活，不但是一大困扰，也令人浑身不自在，过日子简直成了一种折磨。

出了差错的环境也让人容易自暴自弃，因循苟且过日子，一天到晚抱怨自己很倒霉，却依然很鸵鸟地一直倒霉下去。

这种“被害者症候群”（Victimitis）最典型的症状，就是不停地抱怨生活、埋怨别人，每天的日子好像只有苦没有乐，动不动就要难过或流泪，这么艰苦难熬的生活（敌人和威胁总是比朋友和机会多的多），快乐和喜悦变得如此遥不可及。

世间这么多人觉得不幸福，其中一项主因是，人们经常沉缅于自怜自艾的秘密之乐中。就像以下这个笑话：

“亲爱的，你为什么不出去玩玩，让自己轻松一下嘛？”

“你很清楚的呀，我出去玩的时候，一向是轻松不起来的。”

一个人绝对可以选择自己想要的生活方式，不必活得像个“被害者症候群”的可怜虫。因此，我们总会有机会脱离原来那个一团糟的生活，终究能够如愿过着我们想过的日子。

有些人不懂得珍视自己拥有的机会，甚至刚好相反，眼里总是生活里可怕的威胁。

这些威胁，除了一些明显而直接的例子之外（例如恐怖主义的兴起），其它的多半是对现实生活的过度曲解，完全是庸人自扰。

生活不会有威胁的，生活只是不断在发生。所有的事件皆无好坏之分，可以任由你涂上自己喜欢的颜色。或如西藏谚语所言：“没有令人失望的状况，只有陷入失望的众生。”

因此，一个人可以重新解读过去曾有的经验，包括那些他认为是充满威胁性的事件，换一种眼光去看事情，又是全新的感受，一种包含了学习和经验的新感受。

因此，生活的环境是威胁，还是机会，由你自己选择。

我们看到都是表象，不是真相。我们对事情的理解，常常是感情用事，还有我们在心理和文化上所坚持的本位主义。有些人的目标，对另外某些人而言，可能就变成了不可能的任务。火车上人挤人让人烦，同样的情景搬到迪斯科舞厅，刚好是大家都喜欢的热闹气氛。

我们的纯真透过特有的理解机制，使我们总是以特定的方式看待现实。这个解读方式结合了我们脑海中涌现的各种灵感和看法，然后

会出现一部生活电影，其中必定具备三大基本要素：自己、别人和环境。

我们的纯真在这部电影里扮演的角色不尽相同，最后的结局也可能因此而有完全不同的意义（例如：从正面变成负面）。如果我们对自己的看法是负面且懦弱的，那么，我们对现

机会出现时，你准备好钓竿了吗？(2)

实的解读也会悲观、艰难且凄惨，而实际情形可能很正面，根本就没什么好担心的。

我们在这部生活电影中所选择的演出方式，将影响到我们接下来的人生态度。决定如何演出，纯粹是个人选择。你的自觉性越高，作抉择时的自由度就越强。

因此，一个越能将心门敞开的人，他对自己、对生命、对他人以及各种经验的包容力就越强，于是，生活中的威胁逐渐都转化成机会了。

只要改变态度，改变看世界的方式，轻易就能驱逐威胁这个大恶魔。然后，倾听自己的心声，分析自己的能力和才华，更是将威胁转化成机会的关键要素。

机会不只是运气的果实而已，它是可以被创造的。为了创造机会，我们必须知道自己真正想要的是什么。我们的行为模式，出乎意料地仍然像个小婴儿，把看出我们心中愿望的人都当成了妈妈。可是，我们都忘了，如果真的想要什么，如果我们觉得自己有资格获得什么，那么，我们就应该开口提出要求。

我有个朋友，不但是杰出的作曲家，还是个优秀的诗人，今年三十五岁，一个真正的天才。他的梦想是：希望有朝一日，有个国际级的知名歌唱家能演唱他的音乐作品。有一天，我们约了一起吃午饭，他把自己的梦想告诉了我。我的反应很简单："你为什么不把这个想法说出来，用e-mail直接把部分作品寄给他呢？"他一听，居然愣住了："我？可是，根本就没有人认识我呀？他会怎么看我这个人啊？你觉得呢？他一定很忙的。他会有时间看我的作品吗？""如果不去尝试，你永远都不会知道的。"我告诉他。后来，他真的试了。现在，他们正忙着一起灌录专辑呢！

由此可见，很多时候，机会之所以出现，那是因为我们大胆提出了要求：不管是要求加薪，还是请自己心仪的对象吃晚饭，都是一样的道理。

生命中各种机会的质与量，直接取决于我们面对机会时的态度。

换个方式来说吧：当机会从我们面前晃过去时，这时候 我们就该把钓竿和诱饵准备好！

祝生活愉快。

亚历士

王尔德说："拖延，等于是谋杀了机会。"这里有个古老的寓言足以印证：

有个年轻人，兴高采烈地谈着自己这一生的梦想。

"你打算如何将梦想实现呢？"他的师父问道。

"一旦机会来了，我就会马上付诸行动。"年轻人答道。

"机会永远不会来的。"师父解释道。"机会早就在这里了。"

一个人绝对可以选择自己想要的生活方式，

不必活得像个"被害者症候群"的可怜虫。